# ।। अथ सूत्रोक्तत्रिकालसन्ध्याप्रयोगः ॥

**भस्मधारणम्-**

**ॐव्यायुषं जमदग्ने**-ललाटे । **कश्श्यपस्य त्र्यायुषम्**-ग्रीवायाम् । **यद्देवेषु त्र्यायुषम्**-वाह्वोः । **तन्नोऽअस्तुत्र्यायुषम्** - हृदये ।

**आचमनम्-**

**ॐ आमागन्यशसा सꣳसृज वर्चसा । तं मा कुरु प्रिय प्रजानामधिपतिं पशूनामरिष्टिं तनूनाम् ॥**

इत्यनेन मन्त्रेणाचम्य गायत्रीमन्त्रेण शिखां बद्धा प्राणायाम:

**ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः महः ॐ जनः ॐ तपः सत्यम् ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्यंधीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॐआपोज्योतीरसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम् ।**

एवं पूरकः कुम्भका रेचका क्रमेण त्रिवारं पठेत् ।

**न्यासा**:-

**वाङ्मऽआस्येस्तु**-मुखं कराग्रेण स्पृशेत् । **नसोर्मे प्राणोस्तु**-तर्जन्यङ्गुष्ठाभ्यां नासारन्ध्रद्वयं स्पृशेत् ।

**अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु**-अनामिकाङ्गुष्ठाभ्यां चक्षुर्द्वयं स्पृशेत् । **कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु**-मध्यमाङ्गुष्ठाभ्यां कर्णौ स्पृशेत् ।

**बाह्वोर्मे बलमस्तु**-कराग्रेण बाहू स्पृशेत् । **ऊर्वोर्मेऽओजोस्तु**-युगपद्धस्तेनोरू स्पृशेत् ।

**अरिष्टानि मेङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु**- शिरः-प्रभृतिपादान्तानि सर्वाङ्गगण्युभाभ्यां हस्ताभ्यामालभेत् ॥

**सङ्कल्प**!- ॐतत्सत्परमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातःसन्ध्योपासनमहं करिष्ये ।

**अर्घ्यदानम्-**

ॐ भूर्भुव स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॥ अनेन मन्त्रेणार्घ्यत्रयं दद्यात् ।।

**सूर्योपस्थानम्-**

**ॐउद्वयन्तमसस्परिस्वः पश्श्यन्त उत्तरम् ॥ देवन्देवत्रा सूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमम् ॥**

**ॐ उदुत्यञ्जातवेदसन्देवं वहन्ति केतवः ॥ दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥**

**ॐअचित्रन्देवानामुंदगादनीकञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः॥ आप्पाद्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षꣳसूर्यऽआत्माजगतस्तस्तथुषश्च ॥ ॥**

**ॐतच्चक्षुर्देवहितम्पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ॥ पश्श्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतꣳशृणुयाम शरदःशतम्प्रब्रवामशरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरद शतात् ॥**

इत्युपस्थाय गायत्रीमन्त्रजपः कार्यः ॥

**अर्पणम्**- अनेनाष्टोत्तरशतसङ्ख्याकेन गायत्रीजपाख्येन कर्मणा श्रीसविता देवता प्रीयतां न मम ॥

॥ इति सूत्रोक्तत्रिकालसन्ध्याप्रयोगः ॥